خشک آلو بخارا کھانے کا وہ فائدہ جو آج تک آپ کو کسی نے نہیں بتایا ہوگا...

خشک آلو بخارا کھانے میں بہت مزیدار لگتا ہے اور اسے کھانوں میں ذائقے کے لئے بھی استعمال کیا جاتاہے لیکن سائنسدانوں کاکہنا ہے کہ آلو بخارا صحت کے لئے بہت مفید ہے لیکن اگر اسے خشک کرکے استعمال کیا جائے تو یہ کئی طرح کے کینسر بالخصوص بڑی آنت کے کینسرکے لئے بہت مفید ہے۔

خشک آلو بخارے میں یہ صلاحیت موجود ہےکہ یہ ’کولون مائیکروبائیوٹا‘(پیٹ میں موجود مفید بیکٹیریا)کی تعداد کو بڑھاتے ہیں جس کی وجہ سے بڑی آنت کے کینسر

کے امکانات کم ہوجاتے ہیں۔

ہمارے پیٹ میں کروڑوں طرح کے بیکٹیریا پائے جاتے ہیں جن میں سے صرف400کے بارے میں مکمل معلومات موجود ہیں اور اگر خشک آلو بخارے کو باقاعدگی کے ساتھ استعمال کیا جائے تو مفید بیکٹیریا کی تعداد میں اضافہ ہونے لگتا ہے اور بڑی آنت کے کینسر کے خطرات کم ہوجاتے ہیں۔ماہرین کا کہنا ہے کہ خشک آلو بخارے اور تازہ آلو بخارے کی خصوصیات میں تھوڑا فرق ہے اور ان کا اپنا ایک اثرہے۔

خشک آلو بخارے میں گھلنے والا اور نہ گھلنے والا دونوں طرح کا فائبر پایا جاتا ہے جو کہ تازہ آلو بخارے میں نہیں ہوتا۔ خشک آلو بخارے میں چینی کی ایک قسم ’سوربی ٹول‘پائی جاتی ہے جس کی وجہ سے ہمارے معدے اور چھوٹی آنت میں مفید بیکٹیریا کی تعداد بڑھ جاتی ہے۔اس کے استعمال سے معدے اور آنتوں میں انٹی آکسیڈینٹس کی تعداد بڑھنے لگتی

ہے اور بڑی آنت میں موجود سوزش والے بیکٹیریا کم ہونے لگتے ہیں اور ہم بڑی آنت کے کینسر سے محفوظ رہتے ہیں۔